

Havermout met banaan en noten



6 minuten



1 persoon



VOEDINGSWAARDE

Energie	475 Kcal
Koolhydraten	46.6 g
Eiwitten	16.5 g
Vet	22.8 g
Vezels	0 g

Voedingswaarde per persoon

INGREDIËNTEN

- 150-200 g volle kwark
- 3 el havermout
- 1 kleine banaan, in schijfjes
- 5 amandelen of 5 halve walnoten
- 1 tl kokosschaafsel
- ½ tl kaneel
- Vloeibare stevia

BEREIDINGSWIJZE

Maak een koekenpan goed heet en rooster de noten tot ze goudbruin zijn. Laat afkoelen. Meng de kwark met de banaan, havermout, kaneel en de stevia. Verkruiemel de noten en het kokosschaafsel eroverheen.